

# لازم تعرف



لو نفسك تعمل دايت وتخص حالك معايا

ربع رغيف عيش بلادي



رغيف عيش سن

=



2 توست بني

=

لو نفسك تعمل دايت وتخص حالك معايا

# الممنوعات

1. جميع انواع الحلويات
2. المياة الغازية
3. اللبن (الذي يحتوي علي السكر) . اللب . السوداني . المكسرات
4. البطاطا . الفينو . البطاطس المحمرة . الشيبسي . المولتو . الكرواسون وكل ما هو له علاقة بالدقيق الابيض
5. اللانشون . البسطرمة . الجبنة الرومي . النستو .
6. البلح . التين . الشمام . المانجو . العنب . القصب . الافوكادو . الموز
7. القلقاس . البسلة . البنجر . اللوبيا . فاصوليا بيضاء . الترمس . الحمص
8. المخللات .
9. الطيور (الوز . البط . الحمام) كلاوي . كبدة . قوانص . كباب . كفتة (الشارع)





# أسباب ضعف الحرق



1. أدوية الإكتئاب والمهدئات  
2. أدوية الحساسية

3. زيادة هرمون الكورتيزون  
4. نقص هرمون الغدة الدرقية

5. زيادة هرمون الأنسولين عن الطبيعي

6. عدم الحركة أو قلة الحركة





# هل يمكن تناول حبوب أورليستات أو زنيكال أوشيتوكال أثناء الدايت لزيادة معدل نزول الوزن؟؟



كل تلك الحبوب تستخدم نفس المادة الفعالة والتي تعتمد على امتصاص دهون الوجبة وليست دهون الجسم وبما اننا أكلنا صحتي ليس به دهون فليس لها اي قيمة وانصح انك ماتستخدمهاش ابدا لأن لها تأثير على الكبد والقولون وهناك ابحاث تشير الى ان لها دور في الاصابة بسرطان القولون وتليف الكبد.. خليك طبيعي وهتخس بشكل رائع



# إشرب الماء عند الشعور بالجوع



شرب الماء عند الإحساس بالجوع بين الوجبات الرئيسية، فهذا من شأنه أن يمنع الانغماس في التهام أغذية تضيف الى الجسم سعرات حرارية لا لزوم لها



# سناكس بين الوجبات

هناك نوعان من الاشياء يمكنك تناولها بين الوجبات



ثانياً اشياء بكميات غير محدودة

الخيار.... الخس... الجرجير.. البقدونس

الشاي... القهوة... الكركدية.. الينسون

القرفة.. التناع.. عصير الليمون..

شوربة الخضار (كوسة.. فاصوليا خضرا)

مياة حمص الشام (قليلة الملح)

سكر دايت

أولاً: أشياء بكميات محدودة

2 كوب نيسكافية سادة

1 كوب لبن خالي الدسم

2 ثمرة طماطم

2 بصلة

2 جزرة

1 كوب عصير جريب فروت على الريق

1 كوب عرقسوس

2 ملعقة سكر

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا



# الإستحمام بالماء الدافئ يسد الشهية



عند شعورك بالجوع اتجه فوراً للإستحمام بالماء الدافئ. وقتها سينشغل الجسم بالإسترخاء وتجد ان الشعور بالجوع قد اختفى ويمكن ان يمتد لـ 5 ساعات حسب تجارب بعض الاعضاء



# الخبطة مش كارثة ومش إحباط

## الخبطة ليها فوائد طيبة



ناس كتير أوي فاكدة انها لو لخبطت مرة أو اتنين يعنى كده هي فاشلة وضعيفة الارادة وانا بقولك لا انت مش فاشل ولا حاجه الفكرة ان جسمك بيحاول يضغط عليك وانت وشطارتك مره تقنعه يسكت ومرة يضحك عليك ويخليك تلخبط بس هل لو لخبطت كده انت بوظت الى بتعمله .. أقول لك سر لا مابوظتش ولا حاجه لأن لو صمت بعدها 5 ساعات هتقدر تعوض الى لخبطته وتحرقه اه هتضيع من وقتك 5 ساعات كان ممكن تحرق فيهم شويه دهون لكن اهو الحرق اتنشط من جديد وه الفائدة الوحيدة ان اللخبطة احيانا وبالذات لو نشويات او سكريات ممكن ترفع الحرق يعنى لو لخبطت فى يوم اوعى تياأس وخليها دافعة ليك لكي تستمر فى الوصول لهدفك وطبعاً الى مش هيلخبط هيوصل اسرع .. لا تياأس



# لو أنا صائم أعمل إيه؟؟



طبعاً مع أذان المغرب هتفطر على كوب حليب خالي الدسم مع 3  
تمرّات **(بدل الـ 2 ملعقة سكر)** وتصلّي المغرب وتقوم تفطر بغدا النظام  
بتاع الاسبوع الى انت فيه وطبعاً لو هتصوم تاني يوم هتتسحر بفطار  
النظام الى في اليوم التالي وما بين الفطار والسحور تقدر تاكل  
السناكس بتاعتك الجزرّتين والخيار وعصير الليمون والكرّدية وكل  
الى احنا متفقين عليه والمشروبات الساخنة بسكر دايت